

حاول على شعوب المنطقة تقصيم
صالحها الإبراهيمية .
وأكد القرار على منظمة التحرير
الفلسطينية في تمثيل الشعب العربي
الفلسطيني ، ورفض كل أشكال
الاحتلال والمشاريع المبادة على نصفيته
القضية الفلسطينية . كما أكد حقوق
الشعب العربي الفلسطيني الشروعة

٥ الأرمات - علو الشعب الإيطالي ٥ - الشجار الذي بر فعه أعضاء الاتحادات العمالية الإيطالية مطالبين بمكافئته



تعاليل فريقي الملاكمة عكا - اللد «٦-٦»

عكا - **الراسل** - تعاليل فريقي الملاكمة الذهبية للملاكمة في عكا واللد بالنتيجة (٦-٦) وذلك في المباراة الودية التي جرت بينهما في الـ١٢ من الشهر الماضي .

ومع ان المباراة الرئيسية بين بطلي الفريقين وبطلي اسرائيل **عكا** **نسناس** (عكا) و**موشيه سيفاكوف** (اللد) لم تجر . وقد اساء ذلك للجماهير الذي انتظرها ، لكن المباريات الاخرى كانت حاسمة .

هذا وجرت المباريات على النحو التالي :

١- **قاسم بركة** (عكا) ، وهو أحد المرشحين للمشاركة في الألعاب الاولمبية في موسكو (١٩٨٠-٧٩) ، فاز بالتقاط على **اسماعيل زيناوي** من اللد .

٢- **صافي سلامة** (اللد) فاز بالتقاط على **توفيق حسون** (عكا) .

٣- **محمود خالدي** (عكا) فاز بالتقاط على **فيكتور شيفلي** (اللد) .

٤- **يونا اوسكر** (اللد) ، عضو في المنتخب الاسرائيلي الى الألعاب الاولمبية في موسكو ، فاز بالتقاط على **عصام خليل** (عكا) .

٥- **عنان خطيب** (عكا) تعاليل مع **داني فوكور** (اللد) .

٦- **فيلس نورمان** (عكا) تعاليل مع **داني بيراغيفلي** (اللد) .

هذا وصرح رئيس لجنة الملاكمة في البلاد ، **شمشون عيشالام** ، بان اللجنة العلية هي التي ألغت المباراة الرئيسية بين **عكا** **نسناس** و**موشيه سيفاكوف** لانها بدلتا بلدا اسرائيل لم تجر اي منها على الاخر تد بسقط لقب البطولة من الخاسر ويوشى بذلك على الاستعدادات للألعاب الاولمبية .

ضغط الدم العالي

حافظ على شبابك

ضغط الدم العالي مرض لا نشعر بوجوده بنون طيات تقريباً . ولا يعلم المرضى بصلته بهذا المرض ، لانه يعمل ولا يشعر بالآلام أو الضغط ، في الوقت الذي ينخر فيه المرض جسم الانسان .

ما هو ضغط الدم الطبيعي ؟
معدل ضغط الدم الطبيعي هو ٨٠/١٢٠ ، وهذا بين التغيرات الجارية في ضغط الدم نتيجة لضخ الدم من القلب الى اوعية الدم . والمعدل بين ١٢٠ وبين ارتفاع الضغط حتى انقباض القلب لضخ الدم الى الجسم بينما بين المعدل ٨٠ استراحة القلب حيث ان الدم يتواجد في اوعية الدم الصغيرة .

هل الضغط العالي مرض بحد ذاته ؟
ضغط الدم العالي مرض خطير واصابه قد تكون تالفة . فقد ظهرت الاصابات الطبية ان معدل ضغط الدم ١٧٠ سنة ، لذلك نادراً أخذنا شخصاً عمره ٥٠ سنة وضغطه ١٧٠/١٢٠ ، فله بصر من عمره ٣ سنوات ، وإذا كان ضغطه ١٠٠/٨٠ ، بصر من عمره ١٠ سنة ويصعب حتى ٦٥ سنة فقط بدلاً من ٧٧ . كل هذا اذا كان مصاباً بضغط عال ولا يعالجه .

ما هي الاعراض العرضة للأصابة نتيجة لهذا المرض ؟
البحر - حيث تكون فيه «جلطات» وينتشر لتزيد دم ، مما يسبب شللاً خفيفاً أو قوياً ، يمنع القدرة على الكلام ويؤدي الى فقدان الذاكرة .
الكلبي - تكون الاصابة هنا شرجية ، وتظهر مشاكل في وظائف الكلى مما يسبب لتلفها .
القلب - ان ضغط الدم العالي هو أحد الاسباب الرئيسية للأصابة بالذاتية القلبية .

هل توجد علامات أو ظواهر تدل على وجود الضغط المرتفع ؟
غالبا ، لا يكتشف الضغط العالي عند المرضى ، صفة ، عندما ياتي الى الطبيب من أجل شيء آخر . العلامات المبكرة لهذا المرض نادرة ، ولا يمكن الاعتماد عليها للتشخيص ، ان المرض يشع بوجه رأس ، خاصة في الصباح ، أو يترافق الدم من الله احيانا .

ما هي مسببات المرض ؟
ان ٨٠٪ من حالات الضغط العالي لا يعرف سببها . هناك اسباب عائلية وراثية ، وعندما يكتشف عند أحد أبناء العائلة ، يجب فحص العائلة كلها ، بما فيهم الأطفال . اما ال - ٢٠٪ من الحالات المتبقية فمسبباتها مرضية ، شيق شريان الكلية ، أو افرازات هرمونية خاصة تسبب ارتفاع ضغط الدم . وفي هذه الحالات فإن العلاج الجراحي يساعد المريض كثيراً ، بشرط ان يكون اكتشاف المرض مبكراً .

هل يجب تناول الدواء مدى الحياة ؟
نعم - ان الاصابة عن تناول الدواء يرجع للمرضى ضغطه العالي ويصعب حيلته . لذلك فعلى كل شخص (خاصة من فوق الأربعين سنة والمصاب بالحوادث والذين اصيب أحد توتيم بضغط مرتفع) ان يفحص ضغطه مرة في السنة على الأقل .

ما هي نتائج العلاج بالادوية ؟
ان الادوية المستخدمة في علاج ضغط الدم المرتفع تعطي نتائج طيبة ، لذلك يعطى المرضى في البداية ادوية خفيفة ويمنع من بعض التمارين (المعلقة ، القهقهة وغيرها) ولكنه سيكون طرياً باستعمال ادوية أقوى اذا احتق العلاج الأول وهذا قد يسبب مضاعفات مزمنة (أرق ، وجع راس ، حرقة وغيرها) ، لذلك يشترط مع المريض من هذه المضاعفات ويذعن بان وضعهم قبل اكتشاف المرض وعلاجه كان افضل بكثير - ولكن ، بعد شرح الاضرار الناجمة عن عدم تناول الدواء وبعد بلامة الدواء اللازم ، تسير الامور بشكل منظم وتعطى نتائج ممتازة .

الدكتور جوني نغولا
- ابو ستان -

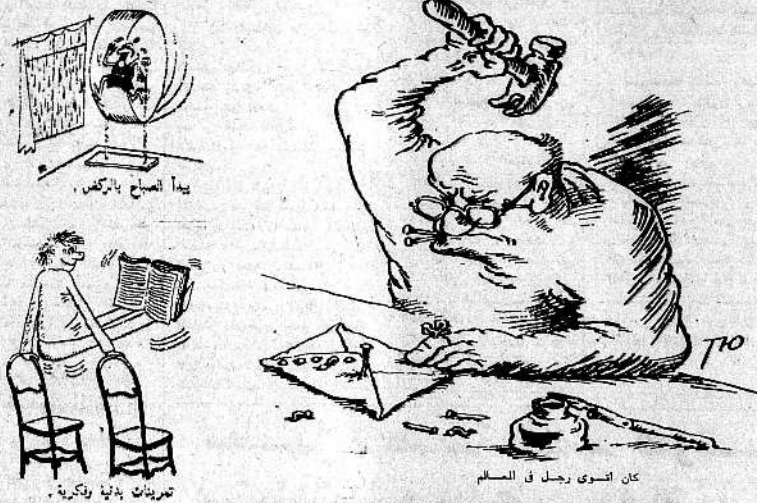


المهرجان القطري للأطفال أطفالنا أحبنا

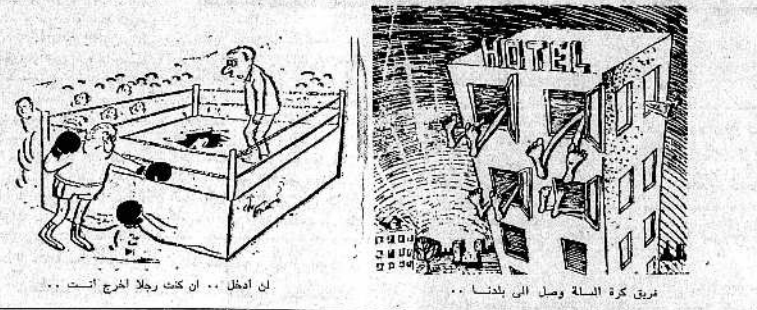
بدعوة من اللجنة التوجيهية القطرية لخدمة الطفل العالمية وبلدية الناصرة سيقام المهرجان القطري يوم السبت ١٢-٦-١٩٧٩ والاهداء ١٢-٦-١٩٧٩ في حرش جمعية الشبان المسيحية في الناصرة .
الافتتاح : يوم السبت ١٢-٦ الساعة ٣:٠٠ بعد الظهر .
■ اشتركوا في هذا اللقاء اليهودي - العربي .
■ تعالوا ايها الآباء والأمهات والمعلمين لتخرجوا مع أطفالنا وتشاركوا في البرامج الفنية والثقافية المختلفة .



كاريكاتير رياضي



كان انقضى رجل في العالم



لن افضل ... ان كنت رجلاً أخرج أنت ...

ضرب الاستعدادات للولبياد ٨٠ - موسكو الميلاد الجديد للمعب «دينامو»

اجراء تدريبات اخرى . اذن يمكن فعل لمص الكرة ، الذي يصغر مساحة ٦٠ x ٤٠ ، من قطاعات المعاب القوي بشبكات من الكربون تزل من السقف .

في ايام الالبياد يستنصب في سالي هذا المعاب المشاهير اجرة خاصة لتدريب المشاركين في مباريات الملاكمة والجيتار والمبارزة . وسف الميمنة ذات الصالين يند مساحة ٢١ متراً كفضاء يقع تحت مدرج المعاب الذي يشبه المسرح بارتفاع ١٦٠ مترًا وارتفاع ١٥ مترًا ومغطاة بمادة البوليوريثان الاصطناعية ، ومضمار مستقيم بطول ١١٠ أمتار لمحو الحواجز وكذلك قطاعات لتتار الطيور والمعالى وبواسطة عصا الران واذا كانت تدريبات لاسي كرة القدم والمعاب القوي تجرى في آن واحد فان هذا الامر لا يعرقل

المرجع القيام بأخر ترسيم وليس شامل له قبل ان يقرر ان تكون موسكو المدينة الاولمبية . ولكن الترميم جاء في اوانه بالضبط . ان الملعب في منشوره ببنوفسكي ليس فقط ، اشبه قاعدة لكرة القدم لجمعية «دينامو» الرياضية الشهيرة في الاتحاد السوفيتي ، بل ومركزاً دراسياً تدريبياً كبيراً في العديد من انواع الرياضة . فقد تدرّب وتبارى حتى الى اخر وقت انصار (ولايو) ، الكرة الطائرة وكرة السلة والجيتار والصارعة والملاكمة ورفع الاثقال وغيرها في الصالات التي تقع تحت المدرجات وفي المساحات المكتشفة . وكان الوقت ان يحصلوا على مبان عصرية مخصصة الآن .

وتغير بشكل ملحوظ مظهر الملعب الصغير . قالى جانب ارض الملعب

ان ملعب «دينامو» الذي سيجرى فيه ، في اثناء اولياد ٨٠ ، المباريات النهائية لبطولة كرة القدم وبجاريات هوكي المعاب ، هو الملعب الثاني في العاصمة من حيث ابعاده وحجمه . ولكن العديد من المستثمرين وخصوصاً المقدمون في السن منهم ينظرون بهذا الملعب ، لاسي انهم قبل خسران عام ، وللكل ارتباطه بتاريخ الرياضة السوفيتية . ويكنى القول انه جرت على ملعبه اولى مباريات بطولة دوري الاتحاد السوفيتي في كرة القدم وبعد ذلك المباراة النهائية لاول بطولة لكاس الاتحاد السوفيتي في هوكي الجليد .

وقد جدد الملعب ووسع عدة مرات منذ تاسيسه . وكان من

الشيء الذي لا يتجزأ من حركة شعبنا الشاملة ، ونحن نتحمل مسؤولية كبيرة في سبيل مواصلة الفضل من أجل استرداد حقوقنا وقيام دولتنا المستقلة ولكل بيروقراطيات الاحتلال طعماً . انها لنا حتى من عقد اجتماعات رؤساء المجالس البلدية فيحت قضايا شعبنا . ونشر سلطات الاحتلال كافة المرائيل بوجه تطوير الخدمات البلدية ، على ان اشغال شعبنا وشل حركتنا . ونعلمنا من اقامة مشاريع مبنية لانه شعبنا ونتمتع الصنادير المالية من بلدنا بشي الهيرات بهدف ايجاد قيادات معيشة للبلديات . وبين فترة واخرى ترفض سلطات الاحتلال منع التجول ، ونتمنى الحق لجوئهم باطلاق النار على المتظاهرين المحتالين بحقوقهم ، وقبل مدة حوصرت مدينة جلحول ثانية عشر يوماً . ونقوم بنقل الشبان بشكل منتظم يحصل طابع الهجينة والانتقام ... وبهذه عادة بالسرير والاعتقال . ولا بنجو من التهرب والتمويه والقتال والاختلال . لكم هي الديمقراطية على الطريقة الاسرائيلية .

الشيء الذي لا يتجزأ من حركة شعبنا الشاملة ، ونحن نتحمل مسؤولية كبيرة في سبيل مواصلة الفضل من أجل استرداد حقوقنا وقيام دولتنا المستقلة ولكل بيروقراطيات الاحتلال طعماً . انها لنا حتى من عقد اجتماعات رؤساء المجالس البلدية فيحت قضايا شعبنا . ونشر سلطات الاحتلال كافة المرائيل بوجه تطوير الخدمات البلدية ، على ان اشغال شعبنا وشل حركتنا . ونعلمنا من اقامة مشاريع مبنية لانه شعبنا ونتمتع الصنادير المالية من بلدنا بشي الهيرات بهدف ايجاد قيادات معيشة للبلديات . وبين فترة واخرى ترفض سلطات الاحتلال منع التجول ، ونتمنى الحق لجوئهم باطلاق النار على المتظاهرين المحتالين بحقوقهم ، وقبل مدة حوصرت مدينة جلحول ثانية عشر يوماً . ونقوم بنقل الشبان بشكل منتظم يحصل طابع الهجينة والانتقام ... وبهذه عادة بالسرير والاعتقال . ولا بنجو من التهرب والتمويه والقتال والاختلال . لكم هي الديمقراطية على الطريقة الاسرائيلية .

درس التربية الرياضية في مدارس العربية الابتدائية

«خدم صغاراً» .. بهذا الشعار تقف الدور المتقدمة لخلق أبطالها الرياضيين . وتعتبر المدارس الابتدائية ، بحق المكان الاساسي لتحويل هذا الشعار الى واقع ملموس .

لكن مدارس الابتدائية تعاني من مشاكل ومعوقات حمة تحول دون اداء درس التربية الرياضية لمهامه التربوية والبدنية . الامر الذي يؤدي الى ان ينمو ابناءنا بنقص احد العوامل الاساسية في تطورهم الجسماني .

ان المشاكل التي تعيق اداء درس التربية الرياضية لمهامه كثيرة جداً في مدارس العربية في البلاد وتتفاوت بين مدرسة واخرى في مشاكلها . لكن امراً اساسياً بارزاً يميزها الا وهو .. عدم الاهتمام الكافي ، بل وتجاهل وزارة المعارف لهذا الموضوع وامكانات تطويره .

فاذا تناولنا الحديث عن افضل واحداث المدارس الابتدائية في قرانا ومعدنا العربية نجد انها تظل من قاعة رياضية ومن اجهزة وادوات لاجراء التدريبات في الرياضة البدنية الحديثة والمعاب الجيتار وغيرها . ويتلخص البرنامج الرياضي في هذه المدارس عموماً باجراء تمرينات رياضية استعراضية او المعاب رياضية محدودة تقتصر على كرة القدم وكرة اليد وفي اقصى الحالات تتضمن كرة السلة والكرة الطائرة وتتنس الطاولة .

هذا في المدارس التي تملك ملاعب رياضية . ولكن معظم مدارسنا الابتدائية تفتقر لملعب ملاعب ، وهناك مدارس مشتتة تنتشر في مختلف أنحاء القرية او الحي . الامر الذي يؤدي الى الفاء درس الرياضة البدنية فيها . وان كان قاصداً يصبح درس فراغ واستراحة . وإما يخرج التلاميذ في الشارع لممارسة مختلف الألعاب الخطرة .

وبالطبع ، وزارة المعارف لا تراقب ولا تستطيع مراقبة هذا الوضع وتغييره . لانها تعرف ان المسؤولية الاساسية في هذا تقع عليها . فهي المسؤولة عن النقص في الابنية المدارس وعن النقص في الاجهزة والتساعات والملاعب . وعلى عاتقها تقع مسؤولية التغيير . خصوصاً وان المدارس الابتدائية في الوسط اليهودي لا تعاني من نواقص كهذه .

لقد أصبحت العلة الصغرى على الابواب وهناك مجال لاجراء تغييرات على وضع المدارس خلال الاشهر الثلاثة القادمة .. فهل تتحرك الوزارة ..

ابو شهاب

نشاطات رياضية في المعنة على شرف مؤتمر منطقة الشبيبة

المعنة - من محمد احمد بدران - تنفيذاً لقرارات اللجنة الرياضية المركزية لاتحاد الشبيبة السوفيتية الاسرائيلية وعلى شرف مؤتمر منطقة عكا للشبيبة السوفيتية يقوم فرع المعنة لتنظيم نشاطات رياضية متنوعة منها :

فريق الكرة الطائرة
مند حوالي ثلاثة اشهر تأسس فريق لكرة الطائرة تابع لفرع الشبيبة . وقد اشرف على تدريبه ، طوعاً ، كل من اللاعبين رياض خوري وكمال جلود اربوب .

التقى هذا الفريق في اول مباراته مع فريق آخر من معبد الكروم ، وذلك يوم السبت الماضي ، بحضور جمهور غلي من القرينين . واستمرت المباراة من فوز فريق المعنة بثلاث نقاط مقابل لا شيء . وجرت المباراة في جو ودي وحامس .

فريق كرة قدم للاشبال
تأسس فريق لانه الكادحين في كرة القدم . ويجري تدريبات متواصلة لغرض مباريات المهرجان القطري للاطفال ، الذي سيقام في الناصرة في ١٢-٦-٧٩ على شرف عام الطفل العالي . ويترأس الفريق على ابو الفيل ، نائب كرة القدم المعروف ، وتشرف عليه الرفيقة سميرة بكرى .

مضمار رياضية
استمع عشرات الشبان والشابات في القرية الى محاضرتين رياضيتين هامتين من الرفيق عبد القادر طاهر ، عضو اللجنة المركزية لاتحاد الشبيبة السوفيتية وعضو اللجنة الرياضية المركزية ، والرياضي المعروف صديرب الكارابيه والوجود والاكاديمية يوسف احمد عازم .

وقد تطرق طاهر الى التواص الكيرة ، التي تعانينا فرقتها العربية في الزيارات والوفاء . وتحدث عن أهمية الرياضة للأطفال . اما يوسف عازم فحدث عن المراقيل ، التي واجهتها ككاشان رياضي عربي في البلاد ، ودعا جميع الشبان الى ممارسة جميع انواع الرياضة التي يستطيعونها دون وجل او تردد .

الشعب الفلسطيني - بقية

وحسب بالجنون ... وليس هناك من يملأ هذا الفراغ بضميرهم ... انهم يملأون موتاً بطناً ... اننا نلتذذ بحرار المعاب بالوقوف الى جانبهم

ولفج جرائم الاحتلال بدتهم . فقد هم هؤلاء قسب وحيد .. هو مطالبهم بفتح في الحياة على ارض الوجود . ان من حق الشعب الفلسطيني ، كأي شعب في العالم ، ان يعيش ويعمل ويبدع على ارضه ، من حقه ان يشكل دولته المستقلة ، ومن حقه ان يعيش في ظل السلام . ان الاراضي المحتلة تزدت شعباً كبيراً حقيقياً لانه شعبنا ، اما السجون في هذا السجن الكبير ، فهي مسورة ناطقة من «ديقراطية» !! الاحتلال الفاشم و «مدنية» !! الصهيانية ونواياهم الحقيقية . ان شعبنا يناضل من اجل قضية عادلة لا تغير ، ونحن نسند العزم من اصرار شعبنا على المضي قدماً الى امام ، ونفخر بدعم اخواننا العرب والاتحاد السوفيتي وحركات التحرر الوطني وكل القوى الحرة في العالم . ونحن نؤكد بوقتنا الثابت ونقدم قيادتنا الثورية الوحيدة ، منظمة التحرير الفلسطينية .

«الديمقراطية»
على الطريقة الاسرائيلية
■ س : بوسك رئيساً منتخباً

تهانينا

الى الرفيقة الدكتور روية غنادي بفتح عيادتها في قرية عين مائل . نشئ لها التوفيق والنجاح في خدمة شعبها .
الى صفيانة وليد طيب التمس وعروسه ، وبثرائها والذين .
والى صفيانة العزيز ابراهيم تيم وعروسه بطناسية الزواج ، والى بديع .
اشهد الحزب والشبيبة - عيان
الى الصديقين العزيزين كمال سليم تيم وزوجته صفاء طس بالموارد الجديد باسل . ونشئ لها الفعالية السعيدة في كل والدوم .
والى الاخ حسن محمد جرادات وعروسه سنة صالح خطيب بالخطوبة .
الف بديع و «عقل» الفرحة الكيرة .
اشهد الحزب والشبيبة السوفيتية - فرع بالة الناصرة

الحزب الشيوعي الاسرائيلي

نشاطات - اجتماعات - محاضرات

محاضرات واجتماعات حول مرور ١٢ عاماً على حرب حزيران العدوانية

اللد - اجتمع - اليوم الثلاثاء ١٢-٦ الساعة ٧:٢٠ مساء في النادي - تكلم فيه : فيليب لافر .

الرمات - محاضرة يوم السبت ١٦-٦ الساعة ٧:٠٠ مساء في بيت الرفيق سعيد بدر - المحاضر : سليم القاسم .

التيمة - بمناسبة عيد الفصح على القارة - محاضرة - يوم الجمعة ١٥-٦ الساعة ٧:٠٠ مساء في نادي الصداقة في الخارصة - محاضرة : صلاح بديع . ويصير فيلم عن ابطال قلعة بريست بالغة العربية .

اجتماع شعبي

الاربعاء ١٢-٦ الساعة السابعة مساء ، في قاعة الصداقة . يتكلم في الاجتماع :

● الدكتور ايل نوما ، عضو المكتب السياسي ورئيس تحرير «الاتحاد»
● المحامية المروعة بيليسيا لاسر .

الدعوة مبلغة

